НЕПЕРЕМОЖЕНІ

ЧОТИРИ ЖАХЛИВІ ДОБИ У ВУГЛЕГІРСЬКУ...

34 українські артилеристи з батареї капітана Боровньова під час мужньої оборони своїх позицій у Вуглегірську знешкодили чотири танки та дві БМП бойовиків. Опинившись в оточенні російських найманців, навіть коли їхні шанси вижити були дуже примарними, не пристали на пропозиції бойовиків скласти зброю та врятувати собі життя, а 4 доби відбивали потужні атаки ворога. І вони таки вирвалися з оточення…

3

ІНФОРМАЦІЙНІ ВІЙНИ

СВОБОДА СЛОВА ПО-МОСКОВСЬКИ

— ЦЕ МОЖЛИВІСТЬ ОБГОВОРЮВАТИ ПОЧУТЕ ТІЛЬКИ ЗІ СВОГО ТЕЛЕВІЗОРА

Практично всі новини та їхній аналіз проходять через державний фільтр. Якщо відбувається якась подія, то майже на всіх телеканалах можна побачити одні й ті ж новини з однаковим відеосупроводом і коментарями «під копірку».



6

Народна АРМІЯ

ЄДИНА КРАЇНА!

ЦЕНТРАЛЬНИЙ ДРУКОВАНИЙ ОРГАН МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

ВІВТОРОК, 10 ЛЮТОГО 2015 РОКУ №15 (5350)

АКЦЕНТИ ПРЕЗИДЕНТА

КОНФЛІКТ ТРЕБА ВИРІШУВАТИ, А НЕ ЗАМОРОЖУВАТИ



Фото з сайта dvyys.in

Україна була і залишається твердим прихильником миру, заявив Президент Петро Порошенко на прес-конференції за підсумками його участі у 51-й Мюнхенській конференції безпеки.

Глава держави наголосив, що основою врегулювання ситуації на Донбасі є Мінський протокол від 5 вересня та Мінський меморандум від 19 вересня 2014 року, повідомляє прес-служба Президента України.

«Ми залишаємося прихильниками цих документів і готові в будь-який момент проголосити повне припинення вогню», — сказав Президент та наголосив, що готовий до такого кроку задля уникнення подальшого зростання кількості загиблих від обстрілів бойовиків.

«Ми маємо в цьому повну підтримку з боку Канцлера ФРН та Президента Франції», — констатував глава держави.

Докази присутності російських військ на Донбасі

Виступаючи на Мюнхенській конференції, Президент України Петро Порошенко зазначив, що російський сусід порушив міжнародне право та анексував частину української території.

«Сьогодні наш колишній стратегічний партнер веде гібридну війну проти суверенної держави-співзасновника ООН. Кургани брехні й пропаганди були вбудовані в стіну ненависті, що виросла між двома колись дружніми народами. Кордони, через які раніше транспортували товари та проїжджали друзі, зараз кишать російськими танками, БМП, артилерією та амуніцією.

Скільки ще доказів нам потрібно для того, щоб визнати очевидний факт, що російські найманці, зброя, військові тренери та війська перебувають на нашій території?..

СТОР. 2

ЗАРАДИ МИРУ ТА БЕЗПЕКИ

11 ЛЮТОГО ЗАПЛАНОВАНА ЗУСТРІЧ У «НОРМАНДСЬКОМУ ФОРМАТІ» В МІНСЬКУ

Президент України Петро Порошенко, Президент Франції Франсуа Олланд, Федеральний канцлер Німеччини Ангела Меркель та Президент Російської Федерації Володимир Путін під час телефонної конференції в «нормандському форматі» обговорили шляхи досягнення мирного врегулювання ситуації на Донбасі.

Співрозмовники досягли прогресу в обговоренні комплексу заходів з імплементації Мінських домовленостей, повідомляє прес-служба глави держави.

Петро Порошенко, Франсуа Олланд, Ангела Меркель та Володимир Путін домовились провести зустріч в «нормандському форматі» у середу, 11 лютого, в Мінську.

Вони також очікують, що їхні зусилля під час зустрічі в Мінську сприятимуть негайному та безумовному двосторонньому припиненню вогню.

ДО УВАГИ ЧИТАЧІВ!

«ГАРЯЧА» ТЕЛЕФОННА ЛІНІЯ «НАРОДНОЇ АРМІЇ»

17 лютого 2015 року з 16.00 до 17.00 редакція газети «Народна армія» проводить пряму телефонну лінію з читачами.

На запитання наших читачів відповідатимуть представники Головного управління оборонного і мобілізаційного планування Генерального штабу Збройних Сил України.

Чекаємо ваших дзвінків з актуальних питань призову за мобілізацією військовозобов'язаних громадян на військову службу до лав Збройних Сил України за телефоном: 0(44) 489 50 06.

Читачі, які з певних причин не матимуть можливості зателефонувати до редакції, можуть завчасно надіслати свої запитання електронною поштою: n_army@army.kiev.ua

ФОТОРЕПОРТАЖ ІЗ ЗОНИ АТО

МУЖНІ ОБОРОНЦІ ДЕБАЛЬЦЕВОГО



Фото Романа ТУРОВЦЯ

СТОР. 4

Народна АРМІЯ
10 лютого 2015 року

АКЦЕНТИ ПРЕЗИДЕНТА

КОНФЛІКТ ТРЕБА ВИРІШУВАТИ, А НЕ ЗАМОРОЖУВАТИ

...Сьогодні я взяв з собою паспорти та військові квитки російських солдатів, російських офіцерів, які приїхали до нас, — це найкращий доказ агресії та присутності російських військових.

Останній рік став нескінченною трагедією для мого народу. Список загиблих українських військових, що боронять свою землю від агресора, постійно зростає.

Я маю паспорти та військові квитки російських солдатів та офіцерів, які «загубилися». Це найкращий доказ агресії та присутності російських військ.

Ми робимо багато конференцій, щоб продемонструвати всьому світу російських солдатів та офіцерів і те, як вони «загубилися» за багато кілометрів від кордонів зі зброєю та танками, які вбивають десятки, сотні, тисячі наших співвітчизників. Це продовжується понад вісім місяців. Це стало нескінченною трагедією для моєї нації. Кількість загиблих українських солдатів, які захищали Україну від агресії, вже сягнула 1432 особи. 5638 мирних мешканців було вбито», — сказав Президент.

Люди підтримують незалежну суверенну Україну

Також Петро Порошенко зазначив, що кількість жертв серед мирного населення зростає:

«Ми направили до Дебальцевого десять автобусів зі Слов'янська та Харкова, і десять з окупованого Донецька. Всі автобуси, що прямували до української території, були наповнені мирними жителями. А з десяти автобусів, що прямували до Донецька, був наполовину наповнений лише один автобус. Це яскрава демонстрація того, скільки людей підтримують незалежну суверенну Україну, а скільки — «російську весну».

Терористи — проблема всього світу

Сотні й тисячі мирних мешканців стали жертвами терористів, фінансованих, тренованих і озброєних Росією. 298 пасажирів рейсу МН-17, збитого з виготовленої в Росії зброї, наданої бандитам. Ці люди були громадянами кількох країн — від Австралії до Сполучених Штатів. Це яскрава демонстрація того, що терористи створюють небезпеку не тільки для України чи континенту — це проблема всього світу, зазначив Президент.

Початок на 1-й стор.

«Шістнадцять мирних громадян, убитих у Волновасі й вісім убитих у Донецьку, більше ніж тридцять убитих і понад сто поранених під час обстрілу російськими ракетами в Маріуполі — це та ціна, яку Україна сплачує за демократичні цінності, за свободу, за європейський вектор розвитку.

Діти Дебальцевого ніколи не позбудуться спогадів про те, як вони провели ніч, ховаючись від вибухів. Мільйон переселенців втікли від жахів війни. Мільйон — на вільну частину України і тільки сімдесят тисяч — до Росії! Дуже легко порівняти», — наголосив Петро Порошенко.

«Свободу Надії!»

«Надія Савченко — пілот українських повітряних сил, капітан моєї армії провела 237 днів у російській в'язниці, куди вона була забрана з української території за те, що пішла захищати свою країну як офіцер. Сьогодні 57 день її голодування проти її незаконного викрадення та ув'язнення. Це машина, що дуже нагадує радянську репресивну машину, яка зараз використовується для того, щоби зламати волю українського офіцера. І коли ми кажемо «Свободу Надії!», ми маємо на увазі, що кожний українець, що був викрадений і підданий тортурам за те, що він захищав свою країну, має бути звільнений», — виголосив вимогу щодо звільнення бранців очільник держави.

Бої на Донбасі загрожують екологічною катастрофою світового масштабу

Також Петро Порошенко зазначив, що війна виснажує Україну щодня і впливає на життя наших громадян:

«Ми втратили 20 відсотків нашого індустріального виробництва. Десять відсотків із цих двадцяти розбиті через російські атаки. Бої на Донбасі загрожують екологічною катастрофою світового масштабу, оскільки одна з найбільших ядерних АЕС в Україні, Європі — Енергодар — знаходиться за 280 кілометрів від Маріуполя.

Ця агресія відкриває скриню Пандори для міжнародної безпеки і вже зрозуміло, що не можна відкладати рішення. Цей конфлікт треба вирішувати, а не заморожувати.

Сьогодні в Україні ми маємо відвойовувати нашу свободу та незалежність. Але не тільки. Це також є свободою Європи, незалежністю Європи і безпекою світу».

Чим сильніший захист, тим переконливіша дипломатія

«Я — президент миру, а не президент війни і мій перший крок на посаді був спрямований на одностороннє перемир'я і мій Мирний план», — наголосив Петро Порошенко, виступаючи на конференції, та висловив упевненість, що тільки Мінський меморандум і Мінський протокол, визнані світом, можуть стабілізувати ситуацію в Україні.

«Ми ніколи не визнаємо незаконні вибори 2 листопада, де були нібито обрані лідери так званих «ЛНР» та «ДНР». Зараз вони дивуються, чому ми не маємо прямого діалогу з терористами. Нам треба проводити вибори. Спочатку необхідно досягти перемир'я, а вже після цього — вибори, щоб мати демократичне середовище. Але ми маємо досягти всього цього негайно.

Відновлення перемир'я є нашою основною метою. Ми маємо прийняти на себе зобов'язання докласти спільних зусиль.

Ми ніколи не порушували і не порушуємо Мінський меморандум і ми не робимо ніяких кроків, які б могли його порушити. Але я як президент своєї країни відповідаю за життя кожного українця. І якщо ми докладемо всіх зусиль для підписання мирного протоколу, припинення вогню, ми будемо мати право на захист нашої території і нашого народу за підтримки всього світу. Багато експертів сперечалися щодо надання такої підтримки, вважаючи, що військова допомога спровокує агресію. Але ми бачимо, що навпаки — нестача захисту сприяє ескалації ситуації. Протягом цього конфлікту ми довели свою відповідальність і те, що ми не будемо використовувати оборонну зброю для нападу. Чим сильніший наш захист, тим ми переконливіші в нашій дипломатії.

Ми готові до негайного та всебічного припинення вогню, Росія також повинна бути готовою до цього. Перемир'я в Україні має стати одним із шляхів зміцнення стабільності у європейському та міжнародному суспільстві», — наголосив Петро Порошенко.

«Порушена обіцянка Україні»

Окрім цього, Президент України зазначив, що у травні цього року відбудеться конференція у Нью-Йорку щодо перегляду договору про нерозповсюдження ядерної зброї. На його переконання, одним із наслідків української кризи, який він назвав «порушена обіцянка Україні», є порушення Росією Будапештського меморандуму 1994 року, в якому разом із Великобританією і США Росія зобов'язалася поважати суверенітет і територіальну цілісність України в обмін на вступ України до ДНЯЗ і відмову від ядерної зброї.

«Двадцять років тому ми дали 1420 ядерних ракет в обмін на гарантію. А сьогодні, я вважаю, ми маємо право отримати нелетальну зброю для захисту нашої країни в межах Будапештського меморандуму», — зазначив Петро Порошенко.

Відповідальність за цинічну і агресивну пропаганду

«Я би також хотів звернути увагу на відсутність правової відповідальності відповідно до норм міжнародного права за цинічну і агресивну пропаганду, направлену на заохочення та розпалювання національної, расової чи релігійної ненависті.

Вважаю, що Росія має нести відповідальність за цинічну і незаконну пропаганду, що спричиняє релігійну та національну ворожнечу. За один рік відсоток людей, що погано ставилися до України, в Росії виріс з 26 до майже 60%.

Ми маємо створити законні міжнародні механізми та інструменти, які б протидіяли пропаганді й змусили би країни бути відповідальнішими та дотримуватися принципів невтручання у внутрішні справи інших країн», — зазначив Президент України.

Наслідки неоголошеної гібридної війни

«Вже більше року Україна стикається з серйозними наслідками неоголошеної гібридної війни. Дуже важливо, щоб держави регіону приділяли більше уваги гібридним загрозам. Зараз це не лише наша країна, це інші країни, які мають сусідні з Росією кордони, на рубежі яких проводяться дуже інтенсивні військові навчання. Потрібна чітка стратегічна концепція з широким діапазоном інструментів реагування для вирішення цієї складної проблеми і підвищення відповідальності за застосування тактики гібридної війни», — зауважив Президент України Петро Порошенко.

Підготував Вадим КОВАЛЬОВ, «Народна армія»

ДЕЩО З ПРИВОДУ



ЩО ВІДПОВІСТЬ КРЕМЛЬ НА ЦІ ФАКТИ?

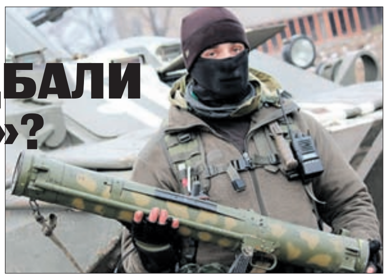
Ось ці документи знайшли воїни 128-ї механізованої бригади в російських найманців, загиблих під час чергового бою. З паспортів видно, що в бою на Дебальцівському плацдармі беруть участь громадяни Російської Федерації. Зокрема Євген Миколайович Бугров, народжений 23 липня 1976 року та зареєстрований у місті Тюмень.

За словами українських воїнів, кремлівські покровителі фейкових ідей створення «руського міра» вдосконалили окозамилювання у справі приховування присутності громадян Росії у складі бойовиків терористичних організацій «ЛНР» та «ДНР». Так, уже згадуваний Євген Миколайович за іншими знайденими в нього документами є бійцем «ДНР». Про це свідчить відповідний військовий квиток. За словами солдата, який знищив цього російського найманця, Євген Миколайович мав сучасне спеціалізоване обмундирування морської піхоти збройних сил Російської Федерації та поводився на полі бою як добре підготовлений воїн.

Так само незрозуміло, звідки в іншого нейтралізованого бійця «ДНР» Івана Михайловича Будриса, за паспортом нібито громадянина України, страхове свідоцтво обов'язкового пенсійного страхування Російської Федерації, виписане на його ім'я.

Власники цих документів загинули. Вони поклали своє життя за примарні ідеї створення квазідержав «ЛНР» та «ДНР». Цікаво, що розкажуть рідним і близьким цих людей ті, хто завербував і відправив їх на війну в сусідню державу, про обставини їхньої смерті?

В ЯКОМУ МАГАЗИНІ СЕПАРАТИСТИ ПРИДБАЛИ РОСІЙСЬКІ «ШМЕЛІ»?

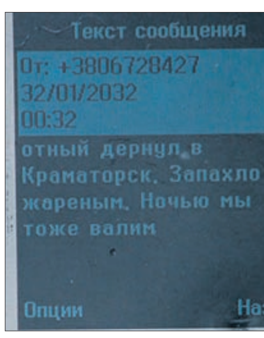


Учора неподалік населеного пункту Рідкодуб сталось бойове зіткнення військовослужбовців Збройних Сил України з бойовиками. В результаті наші воїни захопили кілька реактивних піхотних вогнеметів «Шмель».

— Такий вид зброї використовується лише збройними силами Російської Федерації, — наголосив Олег — один із наших солдатів, який брав участь у бою. — Відповідно до маркування цей вогнемет виготовлений 2000 року.

За словами українського воїна, наші підрозділи чи не в кожному бою здобувають трофеї, виготовлені російським оборонпромом. Це і стрілецьке озброєння, і танки, і специфічне обладнання. Все це є черговими доказами участі росіян у ескалації збройного конфлікту на Сході України.

ПСИХОЛОГІЧНІ АТАКИ РОСІЯН



Зрозумівши, що бойовий дух бійців Збройних Сил України, які охороняють Дебальцівський плацдарм, не зламати, адепти «руського міра» вдаються до різноманітних інформаційних провокацій. От, наприклад, такі смс-повідомлення почали надходити на телефони наших солдатів. Зрозуміло, що у такий спосіб фахівці російських інформаційно-психологічних операцій намагаються посіяти серед наших воїнів паніку. Однак вони лише викликають сміх і навпаки сприяють зміцненню бойового духа.

— Ми не відразу зрозуміли, що це за повідомлення, — розповідає один із хлопців. — А коли дійшло, то просто посміялись. Неспроможні перемогти нас силою російської зброї, вони вдаються до таких дій, намагаючись розхитати наш патріотичний настрій. Та все це марно. Ми воюємо за свою землю, свої родини.

Тарас ГРЕНЬ, із зони АТО

НЕПЕРЕМОЖЕНІ

ЧОТИРИ ЖАХЛИВІ ДОБИ У ВУГЛЕГІРСЬКУ…



34 українські артилеристи з батареї капітана Боровньова під час мужньої оборони своїх позицій у Вуглегірську знешкодили чотири танки та дві БМП бойовиків. Опинившись в оточенні російських найманців, навіть коли їхні шанси вижити були дуже примарними, не пристали на пропозиції бойовиків скласти зброю та врятувати собі життя, а 4 доби відбивали потужні атаки ворога. І вони таки вирвалися з оточення…

У війні на Сході нашої країни українські військові демонструють неподинокі приклади мужності, відваги та високого професіоналізму. Останні запеклі бої в районі Вуглегірська та Дебальцевого виявили нові факти героїзму українського солдата. Одну з вирішальних ролей в оборонних боях за Вуглегірськ відіграли українські гармаші. Особовий склад протитанкової батареї (26-ї окремої артилерійської бригади), якою командує капітан Роман Боровньов, в боях за це невеличке донбаське містечко, виявив зразкове військове вміння та відвагу. Разом із міліціонерами-добровольцями з підрозділу «Світязь» вони чотири доби в оточенні билися з переважаючими силами терористів і створили вирішальні умови для розгрому ударного угруповання ворога на цьому напрямку та зупинки його масованого наступу на Дебальцеве. На жаль, двоє з них заплатили за це власними життями…

Зазнав підрозділ втрат і у бойовій техніці та озброєнні, але своєю стійкістю та героїзмом фактично зірвав заздалегідь розрекламований і проанонсований «широкомасштабний наступ» терористів на Дебальцеве. За час оборони Вуглегірська підрозділ знищив 4 танки та 2 БМП ворога.

28 січня ударне угруповання бойовиків розпочало черговий етап свого наступу на Дебальцівський плацдарм — цього разу через Вуглегірськ. Відразу з кількох напрямків, обходячи містечко з півночі та півдня, на позиції українських бійців, що обороняли блокпости навколо Вуглегірська, посилені протитанковими гарматами батареї капітана Боровньова, після масованої артилерійської підготовки рушили значні сили терористів. Українські бійці зустріли ворога прицільним та щільним вогнем…

Згодом перед позиціями українських бійців вже палало та диміло кілька одиниць бронетехніки ворога. Блокпости трималися. Терористи, отримавши гідну відсіч на початку свого наступу, різко збільшили свої зусилля на даному напрямку і відкрили по українських позиціях масований вогонь з усього наявного в них арсеналу засобів ураження. Незабаром містечко Вуглегірськ було оточене бойовиками, а українські бійці були вимушені відійти у центр містечка та зайняти позиції в місцевому інтернаті та Будинку культури. Допомога, яка йшла бійцям з боку Дебальцевого, пробитися в оточене місто не змогла. Одразу декілька підрозділів, що рвалися до оточеного містечка, наштовхнулися на блокуючі позиції ворога і були вимушені розгорнутися та вести зустрічний бій з бойовиками.

Бійці капітана Боровньова та підрозділу «Світязь» були заблоковані у кількох будинках в центрі Вуглегірська. Ворог знав про складне становище українських бійців. Тричі бойовики присилали до них своїх «парламентерів» із пропозицією скласти зброю та зберегти собі життя. І жодного разу наші хлопці не пристали на них.

День змінявся ніччю, знову починався день, а атаки ворога не припинялись. У підрозділі закінчувався боєзапас, бракувало води та їжі. Однак у жодного з них не виникало думки здатися в полон. Хлопці навіть сфотографувалися разом, не сподіваючись залишитися живими.

Тричі капітан Боровньов викликав вогонь української артилерії майже «на себе», ворог зазнав відчутних втрат, але продовжував атакувати українських бійців. Командиру вдалося точно навести вогонь української артилерії на групу бронетехніки бойовиків із танками, що займала блокуючу позицію на південно-східній околиці містечка і контролювала дорогу на Дебальцеве. Від вогневих ударів української артилерії ворог зазнав значних втрат у бронетехніці і був вимушений зупинити своє подальше просування в бік Дебальцевого.

Становище оточених ускладнювалося. Подальше утримання позицій могло стати для українських бійців фатальним. Допомога затримувалась, а боєкомплект закінчувався. Засоби зв'язку вийшли з ладу, а противник готувався до нового штурму. Тому було вирішено йти на прорив.

Неподалік позицій, що займали українські бійці, знаходилась балка. Тож невдовзі вони зі зброєю у руках і пораненими бійцями пішли через цю балку на прорив.

Бойовики не очікували, що українці прориватимуться в цьому напрямку, адже балка виводила у протилежний від Дебальцевого бік. Більше того, займаючи позиції над цією балкою і побачивши українських бійців, які нею просувалися, вони сплутали їх з однією зі своїх груп.

Вишикувавшись у ланцюг, прикриваючи один одного, 34 українські артилеристи з батареї капітана Боровньова та 36 добровольців зі «Світязя» прорвались з оточення. Вони пройшли майже 15 кілометрів по тилах ворога і вийшли до позицій українських військ непереможеними.

За виявлені мужність та героїзм під час боїв у Вуглегірську військовослужбовців батареї представлено до державних нагород.

Костянтин МАШОВЕЦЬ,
«Народна армія»

ХРОНІКА АТО

РОСІЯ ВПЕРТО ІГНОРУЄ МІНСЬКІ ДОМОВЛЕНОСТІ

РФ ПРОДОВЖУЄ ПЕРЕКИДАТИ НА ОКУПОВАНУ ТЕРИТОРІЮ ДОНБАСУ ВАНТАЖІ ЗІ ЗБРОЄЮ, БОЄПРИПАСАМИ, ПАЛИВНО-МАСТИЛЬНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

У зоні проведення антитерористичної операції найбільш складною залишається ситуація навколо м. Дебальцеве. В цьому районі фіксується накопичення ворожої техніки з боку Стаханова та Сніжного. За день російські найманці 13 разів обстріляли Дебальцеве і околиці з артилерії та 5 разів невдало намагалися штурмувати наші позиції. Успішно тримаючи оборону, наші військові знищили 4 ворожі танки. Також бойовики безуспішно намагалися штурмувати взводні опорні пункти сил АТО біля н.п. Кам'янка, Луганське та Новогригорівка, Чорнухине Артемівського району Донецької області. Напади відбито.

Протягом доби російсько-терористичні збройні формування здійснили 100 обстрілів сил АТО в районах 35 населених пунктів.

За даними розвідки, РФ продовжує перекидати на окуповану територію Донбасу вантажі зі зброєю, боєприпасами, паливно-мастильними матеріалами. Протягом 7–8 лютого державний кордон України у пункті пропуску «Ізварине» перетнуло близько 1500 військовослужбовців ЗС РФ і понад 300 одиниць військової техніки — самохідні артилерійські установки, БМ-21 «Град», тентовані вантажівки тощо. Колони прямували до міст Луганськ, Дебальцеве і Антрацит.

Наша артилерія завдає ворогу безповоротних втрат у місцях зберігання, ремонту бойової техніки, озброєння, знищує склади та бази зберігання боєприпасів.

За мінімальними підрахунками лише протягом минулих 10 днів українські воїни-артилеристи знищили колону техніки та озброєння, бойову та автомобільну техніку та живу силу противника, декілька складів із боєприпасами, велику кількість артилерійських батарей ворога.

Надзвичайно деструктивним чинником виступає надходження на окуповану територію Донбасу чергового так званого російського гуманітарного конвою, з яким пов'язана небезпека подальшої ескалації збройного протистояння на Донбасі. Зокрема, через пункт пропуску «Донецьк» в'їхали 70 автомобілів (41 вантажівка, 21 бензовоз, 8 автомобілів обслуговування та супроводу), а через пункт пропуску «Матвіїв Курган» — 103 автомобілі (73 вантажівки, 20 бензовозів, 10 автомобілів обслуговування та супроводу). Всі ці факти свідчать про цілковите ігнорування Росією мінських домовленостей і дипломатичних зусиль міжнародної спільноти, що нині докладаються для деескалації ситуації на Сході України.

Протягом доби противник здійснював активну повітряну розвідку з використанням безпілотників.

За минулу добу загинули 9 українських військовослужбовців, ще 26 — зазнали поранень.

СИТУАЦІЯ В НАСЕЛЕНИХ ПУНКТАХ ДОНБАСУ

Внаслідок злочинних дій бойовиків ситуація на окупованій частині Донбасу стрімко погіршується.

За оперативною інформацією, попри систематичне прибуття так званих російських гуманітарних конвоїв, на території Луганської області окупаційна влада не може забезпечити виплату заробітної плати та видачу продовольчих пайків переважній більшості місцевого населення.

У м. Луганськ, яке тимчасово контролюється НЗФ, за щоденної потреби у 120 тисяч кубометрів питної води населенню постачається лише близько 70 тисяч.

За інформацією Міністерства внутрішніх справ, внаслідок обстрілів проросійськими бандитами у Дебальцевому та Авдіївці позавчора загинуло 7 та поранені 3 мирні мешканці.

За останні дні у міста Донбасу, підконтрольні українській владі, надійшли значні обсяги гуманітарної допомоги. Зокрема, до Артемівської міської лікарні прибула допомога від Червоного Хреста — медикаменти, перев'язувальні матеріали, а також інвалідні візки. Також гуманітарні вантажі прибули до міст Дебальцеве, Авдіївка та селища Трьохізбенка на Луганщині.

У перервах між обстрілами бойовиків фахівцям вдалося відновити газопостачання міста Щастя, селищ Передільське, Гейвка і Петрівка, водопостачання міст Гірське, Золоте і частково — міста Попасна.

НАВЧАННЯ ВІЙСЬК

ЖУРНАЛІСТИ ПРОІНСПЕКТУВАЛИ ПІДГОТОВКУ МОБІЛІЗОВАНИХ



На базі 184-го Навчального центру Академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного триває активна підготовка й навчання військовослужбовців, призваних у межах четвертої хвилі мобілізації.

Представники засобів масової інформації проінспектували полігонну базу та ознайомилися з умовами навчання й проживання бійців. Зокрема, під час відвідування одного із наметових містечок журналісти ознайомилися із соціально-побутовою інфраструктурою, організацією харчування та дозвілля особового складу. Того дня до навчального центру завітали й волонтери з Львівщини, Волині та Хмельниччини, які доставили воїнам харчові продукти та першу частину із запланованої тритисячної партії спальних мішків.

Начальник Академії сухопутних військ генерал-лейтенант Павло Ткачук щиро подякував волонтерам за їхню постійну турботу про військових.

Журналісти та волонтери побували в навчальних класах, на військовому стрільбищі, дізналися про особливості підготовки снайперів та вогнеметників, відвідали заняття груп із рукопашного бою.

Привернули увагу гостей центру й заняття, що відбувалися на танкодромі, де механіки-водії БМП відновлювали свої навички у водінні бойових броньованих машин. Керівники занять розповіли, що задоволені рівнем підготовки своїх підопічних, адже переважна більшість із них має практичний досвід водіння, набутий під час служби в армійських лавах. Також представники громадськості відвідали навчально-тренувальний комплекс «Немирів», де з військовими, які мають артилерійські спеціальності, проводилися заняття з бойової підготовки. Зокрема, вони побачили, як готуються розрахунки реактивних систем залпового вогню БМ-21 «Град», гаубиць Д-30, мінометів 2С12 «Сани».

Варто зазначити, що спеціалістами центру розроблено низку унікальних навчальних програм, що ґрунтуються на досвіді, набутому під час проведення антитерористичної операції на Сході країни. Крім осіб рядового та сержантського складу, на полігоні є й чимало офіцерів запасу, які відновлюють командирські навички за відповідними військово-обліковими спеціальностями.

Інф. «НА»

Народна армія
10 лютого 2015 року

●ФОТОРЕПОРТАЖ ІЗ ЗОНИ АТО





МУЖНІ ОБОРОНЦІ ДЕБАЛЬЦЕВОГО

Саме навколо Дебальцевого з середини січня і до сьогодні йдуть найзапекліші бої. Попри досить відчутні удари зосереджених сил противника, підрозділи Збройних Сил України ведуть маневрені бойові дії, грамотно використовуючи спецпідрозділи, розвідку, артилерію. Наші хлопці не відступають.

Щодня вони доводять, що українські солдати вмілі й мужні воїни, а «дебальцівський котел», про який в ейфорії верещала російська пропаганда, є черговим фейком.

Роман ТУРОВЕЦЬ,
із зони АТО.
Фото автора









ЛЮДИ ОБОВ'ЯЗКУ

УНІВЕРСАЛЬНИЙ СОЛДАТ

Прапорщик Валерій Панчук, начальник зміни 76-го окремого полку зв'язку, сім разів подавав рапорт із проханням відправити його у відрядження в зону антитерористичної операції. Він рвався на передову. Зрештою у складі окремого загону Повітряних Сил він потрапив у найгарячішу на той момент точку Сходу — донецький аеропорт. Загалом тримав там оборону більше місяця — з 15 грудня по 20 січня, аж поки не був поранений.

У війську прапорщик Валерій Панчук уже 24 роки. Та зі зброєю в руках йому, як і його колегам, довелось захищати свою Батьківщину вперше.

— Розпочинав службу зі строкової в Бердичівському піхотному полку на посаді оператора-навідника БМП-2, — розповів Валерій Миколайович.

Згодом була Бердичівська танкова школа прапорщиків, далі — служба, зокрема у 25-й зенітно-ракетній бригаді, де на озброєнні стояли комплекси «С-300».

— У цій частині на посаді командира радіовзводу служив мій батько Микола Михайлович. Він і перекваліфікував мене у зв'язківці. Так я став фахівцем широкого військового профілю — від механіка-водія БМП-2, оператора-навідника танка до фахівця-зв'язківця, — розповів співрозмовник. — І все це мені дуже згодилося під час відрядження на Схід.

Командування довго не хотіло відпускати на АТО досвідченого фахівця, який регулярно ніс бойове чергування у складі оперативних сил.

— У донецькому аеропорту перед групою з назвою «Вінниця» стояло завдання не допустити проходу терористів до нового терміналу, — розповів прапорщик Валерій Панчук. До нашої групи входило сім офіцерів, прапорщиків та контрактників. Я був на посаді кулеметника.

Військовослужбовці Повітряних Сил стояли пліч-о-пліч з десантниками з 95-ї та 80-ї аеромобільних бригад. «Аватори» показали себе досвідченими танкістами!

ТОДІ ОКРЕМІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ 95-Ї БРИГАДИ ЛЕДЬ НЕ ОПИНИЛИСЯ В КІЛЬЦІ. ДОВЕЛОСЯ РОЗРИВАТИ ВОРОЖІ ЛЕЩАТА МАСОВАНИМ ТА ІНТЕНСИВНИМ ВОГНЕМ. ... У РЕЗУЛЬТАТІ ВТРАТИЛИ ТРИ ТАНКИ, БУЛИ ЗАГИБЛІ ТА ПОРАНЕНІ, АЛЕ НЕ ДАЛИ ВОРОГОВІ НАС ОТОЧИТИ

— Ми побачили покинутий бойовиками танк Т-64. У ньому не запускався обігрівач, сів акумулятор, не було повного боєкомплекту, але загалом машина була придатна для ведення бойових дій. Завдяки допомозі фахівців та волонтерів згодом таки поставили його у стрій. Командиром танка став підполковник Володимир Кулініч — офіцер із повітряного командування «Захід», я сів на місце оператора-навідника. Так ми й відбивали атаки найманців і вели вогонь у відповідь, — розповів Валерій Миколайович.

З 31 грудня на 1 січня противник провів масований артилерійський обстріл наших позицій в аеропорту. Відтоді обстріли та бої практично не припинялися.

— Ми відкривали вогонь по піхоті вже на відстані 800 метрів. Якщо їм вдавалось підходити на 250–300 метрів, ставало важче



стримувати натиск, противник активно починав застосовувати підствольні гранатомети і вести більш прицільний вогонь, — розповів Валерій.

Найдовший бій тривав чотири години. Наступав батальйон «Восток», який намагався будь-що захопити контрольовану нашими військами територію…

Тоді окремі військовослужбовці 95-ї бригади ледь не опинилися в кільці. Довелося розривати ворожі лещата масованим та інтенсивним вогнем.

— У результаті втратили три танки, були загиблі та поранені, але не дали ворогові нас оточити, — зазначив Валерій Миколайович.

Така інтенсивність боїв сильно виснажувала наших хлопців. Спали по три-чотири години. А ще бракувало питної води.

— Її нам час від часу вночі підвозив один волонтер із Авдіївки, — з вдячністю пригадує Валерій.

20 січня зранку прапорщика Панчука було поранено. Міна розірвалася просто за його спиною. Як наслідок — понівечена ліва рука до кістки, осколки в стегні. Поранення також отримав і майор Олександр Можаєв. Та головне — залишилися живі.

— Наступного дня нас вдалось евакуювати. Першу операцію зробили в Харківському військовому госпіталі. Потім мене перевели у Львівський шпиталь, — розповів військовослужбовець.

На жаль, не всі побратими Валерія Миколайовича повернулися додому. З їхнього невеличкого загону, який очолював полковник Олександр Турінський, загинув майор Василь Петренко. Ще троє військовослужбовців отримали поранення різного ступеня.

«У вас сім'я, дитина, чи не страшно було залишати їх?» — запитую в героя матеріалу.

— Моя дружина Аніка, до речі, теж військовослужбовець. Вона обіймає посаду радіотелеграфіста. А донечці Єві всього рік і чотири місяці. Звичайно, хвилююся за рідних і їхню долю. Тому й не можу спокійно сидіти вдома і з телевізора дізнаватися про те, що відбувається в країні, — говорить прапорщик Валерій Панчук.

Віталій СТЕЧИШИН, «Народна армія»

ВІРНІ ПРИСЯЗІ

«НІ ЩО ТАК НЕ ДОДАЄ СИЛ ДЛЯ БОРОТЬБИ, ЯК ДИТЯЧІ ПОСЛАННЯ»

За особисту мужність, вірність Військовій присязі, виявлені під час проведення антитерористичної операції, солдата 15-го окремого гірськопіхотного батальйону (128-ї окремої механізованої бригади) Крістіана Тофта Президент України — Верховний Головнокомандувач Збройних Сил України Петро Порошенко нагородив медаллю «За військову службу України».

Державну нагороду двадцятитрьохрічний вояк отримав із рук глави держави в палаті Військово-медичного клінічного центру Північного регіону (м. Харків), куди він був доставлений із важким пораненням правої ноги.

…Молодий воїн у серпні минулого року добровільно прибув до одного із райвійськкоматів міста Ужгород.

— До початку АТО в мене була стабільна і перспективна робота у сфері застосування комп'ютерних технологій. Коли ж у країні запалало полум'я війни, я не зміг спокійно сидіти в теплому кабінеті й розмірковувати про мир. Поштовхом до твердого рішення йти до військкомату стали чималі втрати наших військ під Іловайськом, — пригадав військовослужбовець.

За словами учасника АТО, серед його родичів є чимало громадян Угорщини, Польщі та Словаччини. І хоча рівень життя там значно вищий, тільки в Україні він відчуває себе вдома, і цей дім нинішньому поколінню українців випало захистити…

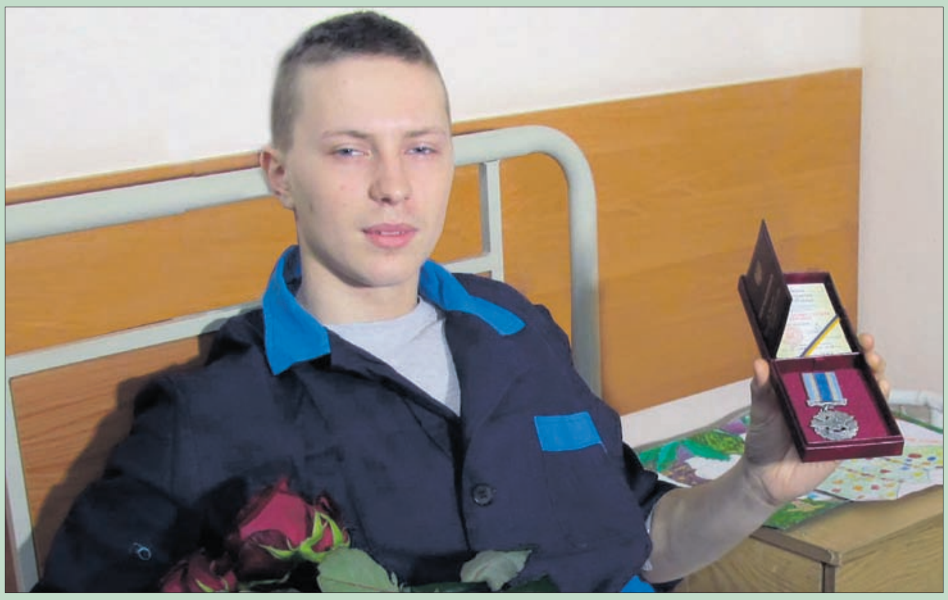
На Сході України хлопець обороняв стратегічно важливе місто Дебальцеве. За словами гірського піхотинця, разом із ним пліч-о-пліч виконували бойові завдання мешканці з багатьох куточків України, об'єднані одним бажанням, — захистити свою землю, відновити мир у країні.

— Такої атмосфери військового братерства, яка панувала в нашому базовому таборі, я ніколи не відчував. Тільки там, на передовій, можна дізнатися, чи справжній ти патріот, чи тільки вдаєш такого. Вважаю, що кожен чоловік, аби й далі належати до сильної статі людства, повинен стати на захист своєї країни, — зауважив солдат Крістіан Тофт.

Із болем у душі захисник Дебальцевого пригадує страждання цивільних мешканців, які потерпають від дій терористично-російських військ.

Часто до наших військових приходили літні люди із проханням поділитися шматком хліба.

— В один із січневих днів зранку стояв сильний мороз. До нашого блокпоста підійшла старенька бабуся з селища Рідкодуб, що розташоване на схід від Дебальцевого. Попри сніг і сильний вітер, на ній були легка куртка, тонкі шкарпетки та калоші. Вона почала плакати й благала нас зробити все, аби на Донбасі якнайшвидше запанував мир та спокій. А ще старенька попросила



їжі. Ми дали їй декілька консервів, теплий одяг та заспокоїли добрими словами, — розповів хлопець.

…30 січня під Дебальцевим після потужного артилерійського обстрілу наших позицій із «Градів» бойовики пішли в наступ.

— Ворожі сили в рази переважали наші. Та ми вистояли. На момент, коли українські мінометники відкрили вогонь, противник уже відступав від наших позицій. Наприкінці бою бойовики знову вдарили з «Градів» для прикриття відходу своїх підрозділів. У цей момент і підкосив мене один із ворожих уламків, — пригадав воїн.

Вже за декілька годин хлопця вертольотом доставили до Харкова і там прооперували.

Зараз здоров'ю військовослужбовця нічого не загрожує. Він одужує і по завершенні лікування та курсу реабілітації зможе повернутися до строю захисників Вітчизни.

— Кращими ліками для мене стали дитячі малюнки, які приносять мені харківські волонтери. Ніщо так не додає сил для боротьби, як ці послання. Позитивна енергія дитячих сердець знову кличе в бій, — зазначив хлопець.

Дмитро ГОРБУНОВ, Харків

ІНФОРМАЦІЙНІ ВІЙНИ

СВОБОДА СЛОВА ПО-МОСКОВСЬКИ

— ЦЕ МОЖЛИВІСТЬ ОБГОВОРЮВАТИ ПОЧУТЕ ТІЛЬКИ ЗІ СВОГО ТЕЛЕВІЗОРА



Кремль витрачає мільйони доларів на скоординовану і цілеспрямовану інформаційну війну проти України. З метою маніпуляції суспільною свідомістю в Україні й за її межами російські ЗМІ поширюють недостовірну, неповну, упереджену інформацію про Україну. При цьому використовуються всі методи інформаційно-психологічної боротьби — від напівправди до відвертої брехні.

Про це та багато іншого ми поговорили із експертом в галузі інформаційної боротьби В'ячеславом Гусаровим.

— Де межа між свободою слова, яка культивується у нас і на Заході, та необхідністю вести інформвійну, на якій, як і на всякій війні, будь-які засоби годяться, що доведено Росією?

— Свобода слова та інформаційна війна — різні поняття, хоча в основі кожного з них лежить використання інформації. Якщо брати інформвійну як спосіб досягнення цілей, то вона якраз може передбачати заходи щодо обмеження свободи слова. Візьміть нашого опонента — Росію. Там два десятиліття культивувалися та імплантувалися в суспільство інформаційні установки зі створення штучного поняття про російські імперські амбіції. Так, вони досягли успіхів — багато росіян упевнені, що Росія правильно вчинила, коли анексувала частину української території. Їм просто не давали іншої інформації, крім тієї, яка дозволялася Кремлем.

Практично всі новини та їхній аналіз проходять через державний фільтр. Якщо відбувається якась подія, то майже на всіх телеканалах можна побачити одні й ті ж новини з однаковим відеосупроводом і коментарями «під копірку». Згадайте, наприклад, трагедію з «Боїнгом». Багато разів повторена однотипна інформація по телевізору в російського глядача сформувала стійкий стереотип, що винна в цьому українська сторона. Пам'ятаєте фразу Геббельса: «Брехня, повторена сто разів, перетворюється на правду».

Інший приклад — ситуація зі спробами впорядкувати перетин кордонів «гуманітарними конвоями» трактується в Росії, як намір української влади заморити голодом і залишити без ліків населення Донбасу.

У цих прикладах присутній єдиний погляд — кремлівський. Альтернативної інформації про будь-яку подію просто немає, і людям нічого не залишається, як вірити у версію, почуту багато разів.

Тому московська свобода слова — це можливість обговорювати почуте тільки зі свого телевізора.

— Як у зв'язку з тією ж свободою слова можуть об'єднатися наші й західні ЗМІ у протистоянні агресору (про це недвозначно натякають в Україні)?

— Власне кажучи, це вже відбулося. За моїми спостереженнями, це сталося після збитого бойовиками «Боїнга». До цієї події інформаційна підтримка подій в Україні західними ЗМІ велася менш активно. Та й українське медіа-середовище працювало розрізнено. Очевидно, після того, що сталося, будь-який журнал, газета, канал або сайт висловлювали свою думку щодо події. А ще важлива реакція міжнародних організацій. Так сформувалося співтовариство українських та західних ЗМІ для протистояння російському агресору. По суті справи, після «Боїнга» досить чітко сформувалися два табори ЗМІ — проросійські та проукраїнські.

— Чи можуть зараз українські ЗМІ гідно протистояти медіа-атакам? Чи все це вже удари по хвостах і головна битва за розуми українців, особливо тих, які живуть у Криму і на Донбасі, вже програна?

— Якщо ваше питання стосується тільки медійних атак як протистоянь у ЗМІ, то, безумовно, ми вже навчилися давати відсіч противнику. Сьогоднішні події не залишаються без уваги, і наші журналісти працюють належно.

Але якщо говорити про широкий спектр інформвійни Росії проти України, то тут ми поки що поступаємося. На початку липня наша група «Інформаційний спротив» розкрила інформаційну операцію Росії проти України, що готувалася під умовною назвою «гуманітарна катастрофа». Колони білих вантажівок — якраз її продовження.

Потім розкриті наміри російської сторони «забалакати» трагедію з «Боїнгом».

Крім цього, нами були виявлені інформаційні операції зі зриву декількох хвиль мобілізації, тут контрзаходи були вжиті, але із запізненням.

А на початку жовтня минулого року аналіз нашої інформації показав, що спецслужби РФ готують підривні акти всередині країни, а через тиждень 500 солдатів Нацгвардії влаштували мітинг біля адміністрації Президента. Знову неефективно.

Україна не може зрозуміти, що Крим і окупований Донбас — це підсумки інформвійни. Але й сьогодні ми чомусь не поспішаємо перехопити інформаційну ініціативу в захоплених регіонах Луганської та Донецької областей. Населення вже рік перебуває під потужним пресом російської пропаганди. Наших ЗМІ там фактично немає. Ми втрачаємо їх щодня. І заходи з відновлення інформаційного поля України на Донбасі потрібно вживати негайно.

— Які нові форми, методи і способи інформаційного та психологічного впливу використовувала РФ у військовому конфлікті проти України? Що для вас особисто стало несподіванкою?

— Методи інформаційно-психологічного впливу залишаються традиційними, проте змінюються сценарії їхнього застосування. Так, на перших етапах інформаційні заходи були дуже схожі на ті, які раніше вживалися в Абхазії та Південній Осетії. Але потім ми стали помічати відхід від «грузинських шаблонів». Очевидно, це було пов'язано з тим, що українська сторона відкинула допомогу Росії щодо введення її миротворчого контингенту.

А ось, на мій погляд, найцікавіші особливості інформаційних заходів Росії.

По-перше, це найширше використання заходів із дезінформації. Незаконна присутність та участь у бойових діях військового контингенту російських військ в окупованому регіоні Донбасу маскується під навчання біля кордонів, застосовується демонстраційне переміщення техніки, переодягання військовослужбовців ЗС Росії у форму «ополченців» або використання позначень українських сил АТО на своїй техніці.

По-друге, російські спецслужби заздалегідь добре підготувалися до інформаційної агресії в Інтернеті та з початком активних дій на Сході України в мережі масово активізувалися десятки інформаційних ресурсів. При цьому сайти неприховано співпрацювали й обмінювалися інформацією. Аналіз десятка таких інтернет-джерел підтвердив, що вони працюють за єдиним задумом і досягають єдиних цілей. Вони пов'язані в єдину систему — ось вам і елемент впливу.

По-третє, не може не дивувати інформаційна позиція російського керівництва. На вимоги України та світової спільноти вивести російські війська з території Донбасу і припинити підтримку терористів Путін, Лавров та інші російські лідери в один голос заперечують будь-які факти і просять надати докази. До речі, ті докази, які демонструвалися всьому світу, їм з якихось причин не підійшли. У російському інформпросторі прийняті певні установки з реагування на «українські претензії».

По-четверте, широке застосування чуток — від політичних застережень Жириновського, Захарченка, Стрелкова до розмов на зупинках між жителями окупованих міст. Чутки — це джерело паніки, а якщо в умовах війни можна управляти панікою — ти вже переможець.

— Соцмережі довели, що здатні зібрати тисячі людей на мирні демонстрації та посіяти паніку серед народу, і ще гірше — надати інформацію про наших військових ворогам. Що робити із соцмережами: чи потрібно їх держрегулювати (хоча б на час війни), як це роблять у РФ, Китаї та деяких інших країнах?

— Блоги, соціальні мережі або інші засоби електронного спілкування можуть містити інформаційну загрозу суспільству. Наприклад, події у Великобританії в 2011 році були організовані та координувалися через службу смс-повідомлень за телефонами BlackBerry. Пізніше фахівці інформаційних війн називали її «Блекберрі-війна». Єгипет і Туніс у тому ж році використали Facebook і Twitter. Гонконг-2014 — соцмережі й сервіси на смартфонах.

Тому соцмережі та інші засоби обміну інформацією можуть становити потенційну загрозу. Думаю, що моніторинг мереж у державі має здійснюватися, але блокування та інше втручання має чинитися за надзвичайних обставин. Держава повинна охороняти свій інформаційний простір — це принцип інформаційної безпеки.

Бесіду вів
Костянтин НІКОЛАЄВ,
«Народна армія»

ВІЗИТКА СПІВРОЗМОВНИКА



В'ячеслав Георгійович ГУСАРОВ

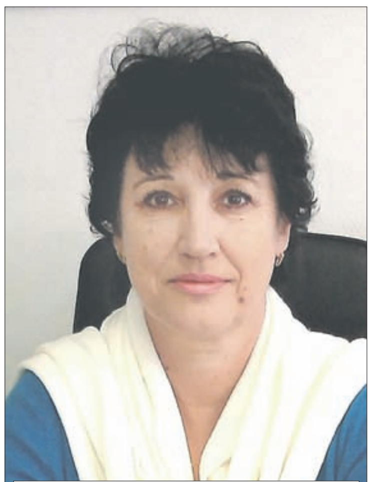
Народився у 1964 році на Чернігівщині. Закінчив Національну академію оборони України та Одеську юридичну академію. Служив у спецпідрозділах. Співпрацював з редакціями ряду видань. Нині — експерт із питань інформаційної безпеки Центру військово-політичних досліджень.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

«ГОЛОВНЕ — НЕ ЗАЛИШИТИСЯ САМ НА САМ З ПРОБЛЕМОЮ»

Події, які відбуваються останнім часом у нашій державі, свідчать про те, що кожен із нас повинен бути готовим до того, що може опинитися в екстремальній, непередбачуваній, небезпечній для життя обстановці. Адже саме в такій обстановці вже довгий час перебувають бійці наших Збройних Сил та інших військових формувань, які зі зброєю в руках у надважких бойових умовах відстоюють незалежність та цілісність держави.

Кожен, хто вперше потрапляє в зону АТО, повинен знати, що процес адаптації до бойових дій триває приблизно 15–25 діб, по закінченні яких досягається пік морально-психологічних можливостей. Після 30–40 діб безперервного перебування в безпосередньому зіткненні з противником може настати спад, пов'язаний з виснаженням духовних і фізичних сил. Адже навіть обмеження рухливості людини протягом



Начальник лабораторії воєнно-психологічних дослідів Науково-дослідного центру гуманітарних питань Збройних Сил України Ірина ПІШКО

3-х діб знижує її працездатність на 30%.

— За таких умов кожна людина також піддається суттєвому впливу негативних стрес-факторів, наслідком яких можуть бути стресові розлади, зокрема бойова психічна травма, а в подальшому і розвиток посттравматичних стресових розладів, — попереджає начальник лабораторії воєнно-психологічних дослідів Науково-дослідного центру гуманітарних питань Збройних Сил України Ірина Олександрівна Пішко. — Утім одні військовослужбовці можуть подолати наслідки таких факторів самостійно, інші ж не можуть цього зробити і потребують допомоги психологів та інших спеціалістів.

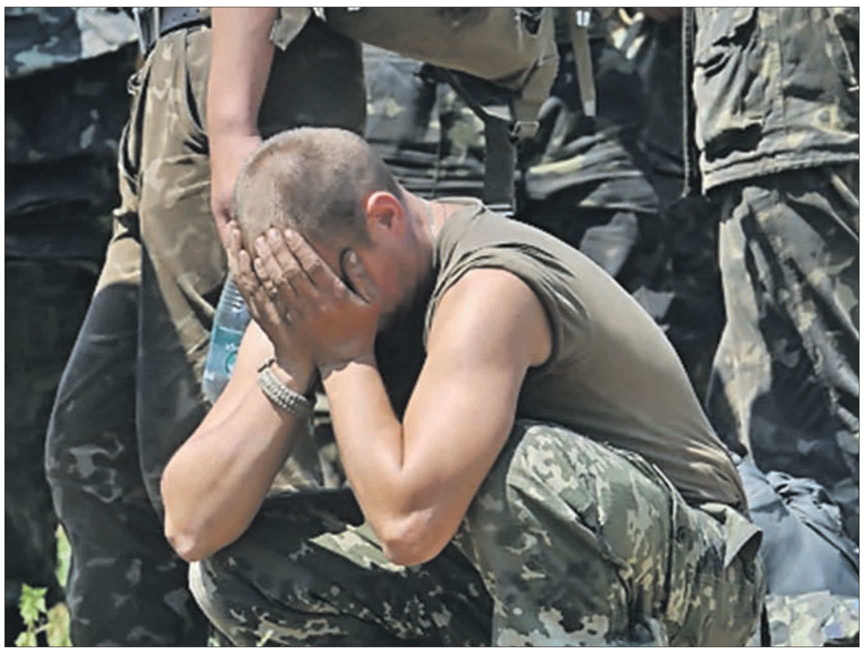
З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідкам впливу бойових стресфакторів на військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, фахівцями НДЦ ГП ЗС України запропоновано низку заходів із навчання військовослужбовців прийомам психічної саморегуляції, психологічної самодопомоги. Як показує практика, це дозволяє зменшити, а в деяких випадках навіть і уникнути прояву негативних психічних станів, а також допомагає зробити більш контрольованими поведінкові реакції людини під впливом стресових станів.

Одним із засобів ознайомлення із цими доволі нескладними прийомами стала підготовлена фахівцями центру та видана друком брошура «Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій». Матеріали посібника подані в такий спосіб, щоб людина, в якої виникли певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається і спробувати самостійно подолати їх.

— Головне для кожної людини — не залишитися сам на сам зі своєю проблемою, активніше спілкуватися з оточуючими, намагатися замінити негативні спогади позитивними емоціями, — наполягає фахівець-психолог. — А якщо поряд немає фахового психолога, рекомендую скористатися нашими порадами і рекомендаціями, викладеними у брошурі. Вони не тільки допоможуть оцінити свій психологічний стан, але й навчать швидкому відновленню власних психічних функцій, зняттю напруги тощо.

Дійсно, лікарська практика свідчить, що навіть елементарні психологічні знання про різноманітні природні явища, з якими кожен може зіткнутися в будь-якій, а особливо — в небезпечній обстановці, допоможуть психологічно, або, як кажуть у народі, морально до них підготуватися, налаштуватися на відповідний тип психологічного захисту. Ознайомлення з типами можливих реакцій на бойові стрес-фактори, яке стало можливим завдяки науково-практичному виданню, виконує функцію своєрідного «щеплення», що діє за принципом «попереджений — вже захищений». А практичні поради військовослужбовцям від професійних психологів щодо методів та прийомів самодопомоги й допомоги у стресових ситуаціях стануть у пригоді учасникам бойових дій АТО.

САМОДОПОМОГА: ЯК ДОЛАТИ ПАНІЧНІ НАПАДИ



Поява панічного страху доволі поширена, втім вкрай небезпечна реакція бійця на стрес. Коли, наприклад, триває масований обстріл з «Градів», «Смерчів», важкої артилерії, людина, яка не звикла до такого важкого психічного навантаження, як правило «інфікує» панікою тих, хто знаходиться поруч. Переляканий військовослужбовець може навіть почати безладно стріляти у сторону своїх…

Відомо, що «безстрашних» психічно нормальних людей не буває. Все залежить від проміжків часу, необхідного для подолання розгубленості, для раціонального ухвалення рішення про подальші дії. Про основні методики боротьби з панічними нападами йтиметься далі.

Як розпізнати паніку?

Панічний напад — це сильне відчуття страху, внутрішнього дискомфорту, що виникає в людини несподівано та супроводжується раптовим серцебиттям, задухою, болем у грудях, запамороченням, сильною слабкістю, відчуттям нереальності того, що відбувається. При цьому майже завжди з'являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й наростає у процесі взаємного зараження. Цей стан супроводжується втратою здатності до раціонального оцінювання обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З'являється схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи військовослужбовців, які розпочали паніку, спрямованих на власний порятунок навіть через загибель товаришів.

Найчастіше паніка виникає під час нічних операцій, коли темрява загострює відчуття страху; після поразки або бою зі значними втратами, що підриває бойовий дух особового складу, та під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав'язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою. Втім піддатися паніці — все одно, що приректи себе та своїх товаришів на смерть.

Найпростіші методи захисту від паніки

Заспокойтеся і спробуйте повільно порахувати від десяти до нуля або розв'язати подумки нескладну математичну задачу; по можливості виберіть більш безпечні шляхи виходу з ситуації; якщо помітили паніку в товариша — можна кілька разів вдарити його долонею по щоці чи сильно наступити на ногу.

Регуляція прискореного дихання або задишки

Після раптового потрясіння дихання частішає — це цілком нормальна реакція. Проте в деяких людей прискорення дихання у хвилини емоційної напруги стає звичкою, що може спровокувати напад паніки: виникає так звана «дихальна паніка».

Цього можна запобігти шляхом уповільнення дихання, збільшивши вміст у крові вуглекислого газу. І як тільки прискорене дихання вирівняється, ви відчуєте, що вже значно менше схвильовані і перелякані, а симптоми паніки послаблюють.

Основну увагу тут необхідно приділити підвищенню рівня вуглекислого газу в крові, щоб запобігти нападу паніки. Для цього пропонуються дві техніки, якими можна користуватися окремо або ж у поєднанні.

Методи відволікання

Пропонується використовувати три методи, які вважаються найдієвішими для подолання нападів паніки.

1. Метод гумової стрічки. Носи на зап'ястку гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягніть її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від розвитку симптомів і дасть час застосувати й інші методи контролювання страху.

2. Метод рахунку. Попередити напад паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати, скільки дерев знаходиться в полі вашого зору або скільки вікон в будівлі навпроти.

3. Метод уяви. Корисно буває уявити себе де-небудь в мальовничому затишному місці. При ознаках страху спробуйте пригадати що-небудь приємне з життя, з фільму або книги. Згадуйте або уявляйте щось дуже особисте, цікаве тільки для вас. Що частіше будете тренуватись у такий спосіб, то легше потім, у потрібний момент, зможете поринути в уявну сцену, уникаючи нападу паніки.

Самодопомога при панічному нападі

1. Метод уповільненого дихання може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці, для цього потрібно лише кілька хвилин.

Для початку зосередьтеся на своєму диханні. Потренуйтеся дихати діафрагмою: покладіть руку на ділянку шлунка; на вдих — спокійно розтягуйте саме ці м'язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною кліткою і плечима. Під час наступного вдиху затримайте дихання на 10 секунд. Повільно видихніть. Тепер повільно, рахуючи до трьох, вдихніть і так само, продовжуючи рахувати, видихніть. Продовжуйте дихати на рахунок «три», намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Вирівняйте дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди. Дихайте в такому темпі хоча б хвилину. Якщо паніка не вщухла, знову затримайте дихання на десять секунд і повторіть вправу. Повторюйте її доти, доки симптоми паніки не зникнуть.

Тренуватися потрібно 5–6 разів на день, і невдовзі ви зможете завжди контролювати своє дихання.

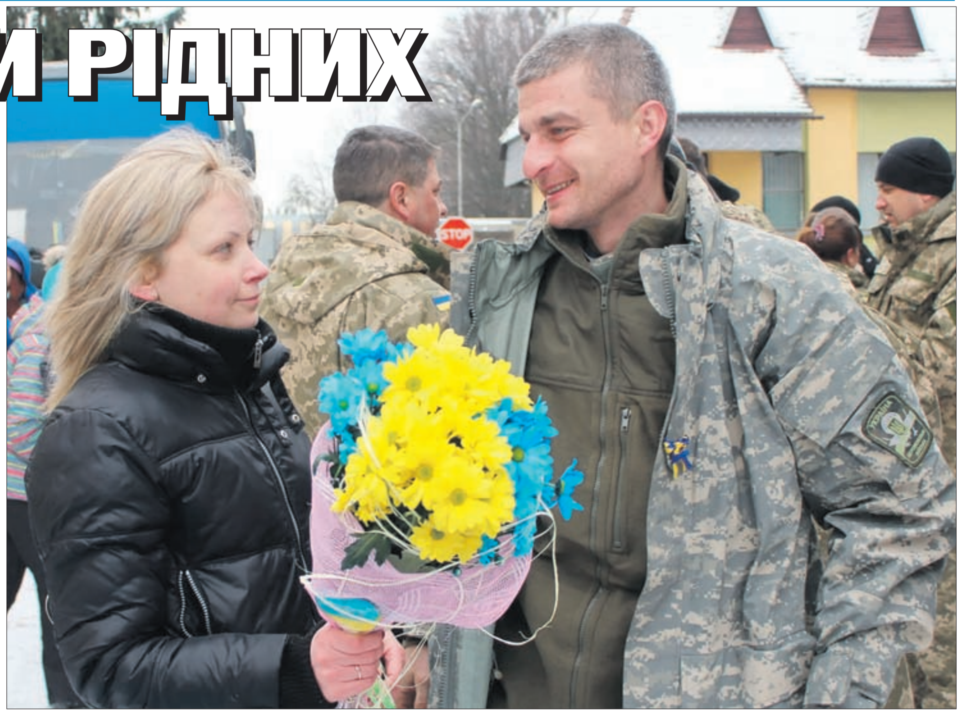
2. Метод «паперового пакета» дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому вирівнюється дихання, адже обмежується кількість кисню, що надходить у легені. Відчувши наближення паніки, якомога щільніше притисніть руками до обличчя в зоні рота і носа маленький паперовий пакет, щоб повітря не проходило. Повільно і рівно дихайте в пакет, поки паніка не почне відступати, а дихати не стане легше. Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні чашкою і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю «чашку».

Матеріали сторінки підготував Володимир КОРНІЯКА, «Народна армія»

ГЕРОЯМ СЛАВА!

З ВІЙНИ — В ОБІЙМИ РІДНИХ





«А ми тую червону калину підіймемо, а ми нашу славну Україну, гей, гей, розвеселимо!» Саме цією піснею зустрічали львів'яни поїзд «Харків-Ужгород», яким зі Сходу прибула група військовослужбовців 24-ї окремої механізованої бригади оперативного командування «Північ».

На відпочинок додому повернулися військовослужбовці 5-го батальйону цієї славетної частини. Близько 100 днів вони провели в «гарячих точках» лінії розмежування на Донбасі, зокрема несли службу на 29-му і 31-му блокпостах, контролювали Бахмутівську трасу, обороняли інші важливі ділянки й населені пункти на Луганщині.

Також у межах чергової ротації до пункту постійної дислокації прибуло більше 30 військовослужбовців 80-ї окремої аеромобільної бригади, які брали участь в антитерористичній операції на Сході країни.

Близько 2-х місяців вони виконували бойові завдання в населених пунктах Кримське, Штормове, Щастя, Лисичанськ, Трьохізбенка тощо, де десантники успішно протистояли натискам бойовиків та російських найманців.

Одразу по прибутті командування частини вручило кожному бійцю документи на короткотермінову відпустку. Тут же, на території частини, своїх чоловіків, синів, побратимів уже чекали рідні та близькі, товариші по службі, просто небайдужі мешканці, які разом розділили щасливі миті повернення додому вірних синів Батьківщини.

Віталій СТЕЧИШИН, «Народна армія»

З УКРАЇНОЮ В СЕРЦІ

«ПОВЕРТАЙТЕСЬ ЖИВІ ТА З ПЕРЕМОГОЮ!»

Одинадцять плетених з бісеру хрестиків передав для учасників АТО мешканець Володимир-Волинського Руслан Корець. На тлі значної волонтерської допомоги нашим бійцям на Сході України — досить скромний подарунок. Та є одне «але»: Руслан — інвалід І групи. Вже чотири роки постійно проживає в Луцькому геріатричному пансіонаті, адже потребує спеціального догляду та постійної уваги з боку лікарів. У результаті нещасного випадку, який стався кілька років тому, в чоловіка втрачені функції половини тіла, не діють права нога та рука, майже відняло мову та не бачить око. Діагнози лікарів невтішні, проте Руслан не втратив головного — жаги до життя і бажання бути корисним.

Від волонтерів він почув, що наші військовослужбовці в зоні АТО дуже цінують рукотворні обереги. Тому вирішив власноруч зробити для наших захисників натільні хрестики. Свого часу Руслан Корець проходив строкову військову службу в Збройних Силах України. Слід зазначити, що чоловік знайшов у собі сили самотужки передати військовим саморобні обереги. Йти начебто недалеко, але навіть ця подорож була для Руслана дуже важкою. Подарунки для наших бійців прийняв у нього учасник АТО, старший офіцер відділення по роботі з особовим складом та громадськістю Волинського ОВК лейтенант Анатолій Маринюк.

— Я б зробив більше оберегів, але в мене закінчився бісер, — розповідає Руслан Корець. — А де взяти ще, не знаю. Можливо хтось, хто має вдома непотрібний бісер чи дрібні намистини, подарує їх мені.

Інвалід попросив переказати хлопцям на передову: «Тримайтесь і повертайтесь живі та з перемогою!» Крім того, передаючи обереги військовим, він попросив, щоб хрестики обов'язково освятив хтось із військових капеланів.

Військовослужбовці обласного військкомату були вражені щирістю вчинку цього чоловіка. Багато офіцерів самі нещодавно повернулися на Волинь із зони АТО, тож знають справжню ціну таких оберегів. Тому незабаром хрестики Руслана Корця передадуть військовослужбовцям, які призвані до лав війська. Ну а місцеві волонтери, дізнавшись про мужню працю чоловіка, вже збирають для нього матеріал для рукоділля.

Володимир СКОРОСТЕЦЬКИЙ, Луцьк

СТОП-КАДР



Переносні аптечки іноземного виробництва передано десантникам 79-ї Миколаївської окремої аеромобільної бригади. Вони можуть використовуватись у польових умовах для надання першої медичної допомоги і призначені для комплектування броньованих швидких «Святий Миколай», які миколаївські десантники отримали минулого року. Машини були виготовлені на місцевому бронетанковому заводі, тож символічним стало те, що передача медичного обладнання відбулась саме на цьому підприємстві.

Ярослав ЧЕПУРНИЙ, Миколаїв

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

«ХАДУ» ВЗЯЛИ «НА ОЗБРОЄННЯ» ВІЙСЬКА

На базі 101-ї окремої бригади охорони Генерального штабу ЗС України відбулося заняття інструкторів з гімнастики «Хаду». Незабаром вони вирушать до навчальних центрів нашого війська, щоб передати свої знання військовослужбовцям, зокрема й тим, які братимуть безпосередню участь у проведенні антитерористичної операції.

За словами помічника Міністра оборони України Дмитра Грищенка, гімнастика «Хаду» входитиме до комплексу спортивних занять. У загальному розумінні гімнастика «Хаду» є комплексом вправ для спини, суглобів та м'язів усього тіла. Ця тренувальна система запатентована як винахід у галузі медицини, а також схвалена спеціалізованими установами України.

— Ви знаєте, що нещодавно почалася чергова хвиля мобілізації. До цього періоду з ініціативи керівництва ЗС України було проведено міжвідомчий семінар зі спеціальної фізичної підготовки. На ньому обмінялись досвідом наші фахівці, які зараз займаються підготовкою особового складу в навчальних центрах та військових частинах, — зазначив Дмитро Грищенко.

Сьогодні ж впровадження принципово нових методів та підходів до підготовки військ — на етапі практичної реалізації. У навчальних центрах та військових частинах вже проводять заняття кращі фахівці та інструктори з рукопашного бою.

Своєю чергою начальник Управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ Збройних Сил України полковник Олег Чернявський розповів, що вже є позитивний досвід застосування гімнастики «Хаду» в зоні проведення АТО.

— Вправи гімнастики «Хаду» не потребують залучення додаткових засобів на кшталт тренажерів, поперечин, гантелей тощо. В умовах бойових дій військовослужбовцям доводиться витрачати на них небагато часу. Проте результатом таких тренувань стає постійна фізична готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань, — зазначив полковник Олег Чернявський.

Глава Федерації «Хаду» та її засновник Звіад Арабулі зазначив, що ця гімнастика задіює резервний запас організму людини: обмін речовин, опорно-руховий апарат тощо. Він дуже важливий для військовослужбовців, адже подекуди вони виснажуються не лише фізично, а й психологічно.

Микола ФЕДОРКІВ, «Народна армія»

ПЕРЛИНИ МУДРОСТІ

Вічна слава безсмертю хоробрих, які кличуть на подвиг живих!

Іван НЕХОДА

***

А в серці тільки ти, Єдиний мій, коханий рідний краю!

Леся УКРАЇНКА

***

Лише сильним дано право на безсмертя…

Олександр ДОВЖЕНКО

***

Не високо мудруй, але твердо держись, а хто правду лама, з тим ти сміло борись!

Іван ФРАНКО

***

Той, хто по-справжньому любить свою Батьківщину, з усякого погляду справжня людина.

Василь СУХОМЛИНСЬКИЙ

***

Мужність не дається напрокат.

Ліна КОСТЕНКО

ЗАСНОВНИК – МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Реєстраційне свідоцтво КВ № 2026 від 25.06.1996 р.
Передплатний індекс – 68618

Газета надрукована у друкарні ТОВ «Мега–Поліграф» (м. Київ, вул. Марка Вовчка, 12/14).
Наклад 20104
Ціна вроздріб – договірна
Зам. **№ 39808**

Головний редактор Роман ДРАПАК
Відділ передплати: тел.: 0(44) 489 50 12
Черговий по номеру — Вадим КОВАЛЬОВ
Провідний літературний співробітник — Наталія ШАРОЙКО

Адреса редакції: вул. Мельникова, 24, м. Київ, МСП, 04655
e-mail: n_army@army.kiev.ua
http://www.narodka.com.ua

Pp - Реклама редакції (подається безкоштовно)
P - Реклама платна

Листування з читачами тільки на сторінках газети.
Відповідальність за достовірність інформації та реклами несуть автори та рекламодавці.
Редакція може не поділяти погляди автора.
При передруку матеріалів посилання на «Народну армію» обов'язкове.